



Experiência – Revista Científica de Extensão, Santa Maria, v. 11, e86468, 2025 • <https://doi.org/10.5902/2447115186468>
Submissão: 22/01/24 • Aprovação: 24/05/2024 • Publicação: 20/05/2025

Relato de Experiência

Experiências extensionistas com práticas integrativas e complementares

Outreach experiences with integrative and complementary practices

Experiencias extensionistas con prácticas integradoras y complementarias

Stefanie Griebeler Oliveira^I , Juliana Graciela Vestena Zillmer^{II} , Beatriz Franchini^I , Bianca de Oliveira Cavenaghi^I , Yane Varela Domingues^I 

^I Universidade Federal de Pelotas , Pelotas, RS, Brasil

RESUMO

Um total de 29 práticas integrativas e complementares são reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde. A Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas desenvolve um projeto de extensão que contempla algumas, ofertando para comunidade externa e acadêmica. Objetivamos descrever o projeto e as ações extensionistas correspondentes às práticas de Constelação familiar, Dança Circular, Yoga e Tamborterapia. As ações foram desenvolvidas no ano de 2022, contemplando 295 pessoas, com benefícios gerais de compartilhamento de experiências, formação de vínculos, estados meditativos, expressão de afetos, compreensão das dinâmicas familiares, fortalecimento dos seus relacionamentos pessoais, redução de ansiedade e estresse, aumento de foco e disposição, flexibilidade, melhora e diminuição de dores corporais, relaxamento, acolhimento e amor. Difundir as PICs por meio de extensão demonstra sua potência e os benefícios gerados para a comunidade externa e acadêmica.

Palavras-chave: Terapias Complementares; Enfermagem; Relações Comunidade-Instituição

ABSTRACT

A total of 29 integrative and complementary practices are recognized by the Unified Health System. The College of Nursing at the Federal University of Pelotas is developing an outreach project that includes some practices, offering them to the external and academic community. We aim to describe the project and outreach actions corresponding to the practices of Family Constellation, Circular Dance, Yoga and Drum Therapy. The actions were developed in 2022, covering 295 people, with general benefits of sharing experiences, forming bonds, meditative states, expressing affection, understanding family dynamics,

strengthening personal relationships, reducing anxiety and stress, increased focus and disposition, flexibility, improvement and reduction of body pain, relaxation, acceptance and love. Disseminating ICPs through outreach demonstrates its power and the benefits generated for the external and academic community.

Keywords: Complementary Therapies; Nursing; Community-Institutional Relations

RESUMÉN

Un total de 29 prácticas integradoras y complementarias son reconocidas por el Sistema Único de Salud y la Facultad de Enfermería de la Universidad Federal de Pelotas que desarrolla un proyecto de extensión que incluye algunas prácticas, ofreciéndolas a la comunidad externa y académica. Nos proponemos describir el proyecto y las acciones de extensión correspondientes a las prácticas de Constelaciones Familiares, Danza Circular, Yoga y Terapia del tambor. Las acciones se desarrollaron en 2022, abarcando a 295 personas, con beneficios generales de compartir experiencias, formar vínculos, estados meditativos, expresar afecto, comprender la dinámica familiar, fortalecer las relaciones personales, reducir la ansiedad y el estrés, aumentar el enfoque y disposición, flexibilidad, superación y reducción del dolor corporal, relajación, aceptación y amor. La difusión de los PICs a través de la extensión demuestra su poder y los beneficios generados para la comunidad externa y académica.

Palabra-clave: Terapias Complementarias; Enfermería; Relaciones Comunidad-Institución

1 INTRODUÇÃO

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC) foi instituída por meio da Portaria GM/MS nº 971, datada de 3 de maio de 2006, e representa um conjunto de normas e diretrizes cujo objetivo primordial consiste em incorporar e implementar as práticas integrativas e complementares (PICs) no cenário brasileiro através do Sistema Único de Saúde (SUS). Essa iniciativa se apoia na concepção ampliada de saúde, que reconhece a necessidade de articular diferentes saberes e práticas de forma mais integral e humanizada (Brasil, 2006).

Por meio das Portarias nº 849, de 27 de março de 2017 (Brasil, 2017) e nº 702, de 21 de março de 2018 (Brasil, 2018), outras práticas foram incorporadas à PNPIC, visando ao aprimoramento do SUS. A implementação dessas práticas no âmbito do SUS contribui para o fortalecimento da política de saúde pública e do SUS, promovendo o bem-estar e a qualidade de vida da população brasileira.

Considerando os avanços e atualização na PNPIc, pode-se identificar iniciativas de implementação das PICs no Brasil, entre elas, na rede de atenção em saúde do município de Pelotas, Rio Grande do Sul, especialmente em unidades básicas de saúde (UBS). Uma investigação (Diniz *et al.* 2022) identificou a oferta de auriculoterapia, arteterapia, *Reiki* e plantas medicinais. Entretanto, mesmo que os profissionais de saúde possuam qualificação e formação para implementá-las, algumas não são ofertadas devido a questões organizacionais e de falta de incentivo.

O Projeto de extensão “Práticas Integrativas e complementares na Rede de Atenção em Saúde”(Ceolin *et al.* 2017-2023), da Faculdade de Enfermagem (FE) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), oferta PICs, desde 2017. Entre as PICs desenvolvidas, estão Arteterapia, Constelação Familiar, Dança Circular, Meditação, Yoga, Plantas Medicinais, Reiki, Shantala e Tamborterapia - esta última com aproximação da musicoterapia. Neste artigo, será descrito o desenvolvimento das PICs de Dança Circular, Constelação familiar, Yoga e Tamborterapia.

A Dança Circular, Dança Circular Sagrada ou Dança dos Povos é uma prática de dança desenvolvida em roda, originária de diferentes culturas (Wosien, 2000; Ramos, 2002), que inclui elementos tanto tradicionais quanto contemporâneos. Essa atividade promove a aprendizagem e a conexão harmoniosa entre os participantes, que dançam juntos em círculos. O foco principal da Dança Circular não está na técnica, mas no sentimento de união e respeito do grupo (Brasil 2017).

Já a constelação familiar é uma prática criada pelo alemão Bert Hellinger nos anos 80. Essa técnica se baseia na representação espacial das conexões entre membros de uma família. Essa abordagem viabiliza a identificação de barreiras emocionais transmitidas por gerações ou que afetam indivíduos específicos no seio familiar. Hellinger introduz o conceito de “ordens do amor” para designar os princípios fundamentais que regem as relações humanas - os de pertencimento, hierarquia e equilíbrio. Essas ordens atuam simultaneamente sempre que pessoas convivem conjuntamente (Brasil 2018).

O Yoga é uma técnica milenar que combina posturas físicas, técnicas de respiração, meditação e relaxamento, agindo no corpo como uma prática física, respiratória e mental (Brasil 2017), com comprovação científica de sua eficácia de auxílio no tratamento isolado ou em conjunto com outras áreas como a da saúde, podendo ser praticado por homens, mulheres, crianças e idosos. É uma prática que objetiva trabalhar o corpo e a mente de forma interligada com exercícios que auxiliam para o controle do estresse, ansiedade, dores no corpo e na coluna, além de melhorar o equilíbrio e promover a sensação de bem-estar. O Yoga tem se difundido pelo mundo como uma prática de posturas físicas e pelos seus inúmeros benefícios à saúde, entretanto, os benefícios podem ser ainda maiores quando as pessoas passam a praticá-lo como uma filosofia de vida (Pantoja, 2022).

A tamborterapia é um método elaborado pelo musicoterapeuta Raoni Nocchi e sua companheira Marcela Chassot. Neste método, os saberes ancestrais, xamânicos e a matemática da música são combinados em diferentes andamentos tocados no tambor. Os andamentos mais lentos nos conectam à água, ou seja, com nosso corpo emocional. Os andamentos levemente mais rápidos nos conectam à terra, nosso corpo físico. Os andamentos um pouco mais acelerados nos conectam com o ar, nosso corpo mental. E o andamento acelerado com o fogo, nosso corpo espiritual (Nocchi e Chassot 2021-2022).

Compartilhar a experiência de desenvolver junto à comunidade externa e acadêmica permite que outros espaços, como serviços de saúde ou universidades, percebam a potência destas práticas para o cuidado à saúde. Além de fortalecer as experiências do ensino-aprendizado a partir da extensão tanto para quem as conduz e desenvolve quanto para os estudantes de graduação e/ou pós-graduação que participam do projeto, bem como para a população que se beneficia das ações extensionistas.

Nesse sentido, objetiva-se descrever o projeto e as ações extensionistas correspondentes às práticas de Dança Circular, Constelação familiar, Yoga e Tamborterapia.

2 MÉTODO

No presente artigo, relatou-se a experiência da oferta das ações extensionistas de Constelação familiar, Dança Circular, Yoga e Tamborterapia. A ação de extensão “Dança Circular: possibilidade para cuidar e promover saúde”, proposta pela segunda autora deste artigo, a qual objetivou desenvolvê-la como prática de promoção à saúde e cuidado, a fim promover o equilíbrio, bem estar físico, emocional e social (Ceolin *et al.* 2017-2023), com vistas a integrar uma das propostas de implementação das PICs em saúde no SUS (Brasil, 2017).

A ação extensionista “Oficinas de introdução às constelações familiares sistêmicas”, proposta pela terceira autora deste artigo, oportunizou a divulgação dos princípios das Constelações Familiares Sistêmicas a partir de Bert Hellinger como uma PIC à Saúde reconhecida pelo Ministério da Saúde. Os objetivos da ação foram: divulgar a teoria elaborada por Bert Hellinger; descrever como o autor chegou às Constelações Familiares Sistêmicas; descrever as 3 Ordens do Amor: Pertencimento, Equilíbrio e Hierarquia; realizar Oficinas de Constelações acerca de temas leves para demonstrar seu funcionamento; e abordar os processos de adoecimento relacionados aos desequilíbrios sistêmicos conforme a teoria de Bert Hellinger (Ceolin *et al.* 2017-2023).

A ação de “Yoga”, conduzida pela primeira autora deste artigo com mais quatro instrutoras de Yoga voluntárias, se propõe a levar os benefícios psicofísicos da prática do yoga para a comunidade, trazendo benefícios à saúde física e mental dos praticantes, a qual teve como objetivos: ofertar uma prática que possibilite a autocura e o autoconhecimento dos praticantes; propiciar um viver consciente do presente com atenção; ofertar técnicas de pranayama com seus respectivos objetivos de aumentar foco na mente, de aumentar o calor ou refrescância, minimizando ansiedades e preocupações excessivas; estimular, a partir da prática, o bom funcionamento dos sistemas endócrino, respiratório, musculoesquelético, nervoso, gastrointestinal e energético; e equilibrar o mental, físico, emocional e espiritual (Ceolin *et al.* 2017-2023).

Por fim, a ação extensionista “Tamborterapia: ritmos e batidas que curam”, também ofertada pela primeira autora deste artigo, objetivou: promover estados meditativos; promover o autoconhecimento; auxiliar na identificação de questões mentais, emocionais e físicas que precisam ser melhoradas para obtenção de saúde; e propiciar espaços de socialização em círculo com promoção de trocas de experiências das jornadas (Ceolin *et al.* 2017-2023).

O relato da experiência, aqui apresentado, foi elaborado a partir de um conjunto de dados construído a partir de anotações e frequências realizadas pelas professoras responsáveis pela oferta das PICs durante o ano de 2022. Esses dados foram coletados em três etapas: na inscrição, no desenvolvimento de cada encontro e numa avaliação ao final de cada ação desenvolvida.

Inicialmente, os dados foram gerados a partir do preenchimento dos formulários de inscrições, elaborados a partir do *Google Forms*, de forma anônima, conforme as expectativas dos inscritos em cada ação. As inscrições para cada ação foram divulgadas pelas redes sociais do Projeto e realizadas diretamente através do e-mail e outras por meio de formulários elaborados no *Google Forms*. Independentemente do método de inscrição, os participantes precisavam fornecer as seguintes informações: nome completo, e-mail, telefone, CPF, profissão e, caso fossem estudantes, especificar o curso e a universidade. Além disso, uma das perguntas questionava o motivo pelo qual o participante estava buscando a ação.

Logo, os dados foram gerados em cada encontro correspondente a cada PIC. Isto ocorreu mediante anotações das professoras responsáveis pelas ações relativas às partilhas de experiências e avaliação dos participantes ou de preenchimentos anônimos e voluntários por parte dos participantes realizados no *Google Forms*. As perguntas elaboradas para essa etapa incluíam: sexo, idade, quais foram os benefícios para a sua saúde física e mental ao realizar a(s) prática(s), se indicariam essa(s) prática(s) para outras pessoas e, em caso afirmativo, por quê.

Quanto às anotações realizadas, estas corresponderam às sensações, sentimentos, e percepção, verbalizados pelos participantes durante e/ou ao final

de cada prática. Elas continham também a percepção da professora quanto à condução da prática.

3 RESULTADOS

A atividade de Dança Circular foi realizada presencialmente no espaço da FE da UFPel, mediante a organização conjunta de docentes e discentes vinculados ao respectivo curso. O público-alvo para ação de danças circulares foi estudantes da graduação, pós-graduação, servidores e pessoas da comunidade, totalizando 117 participantes. Cada roda teve duração de uma hora e foi realizada pela focalizadora em dança circular. Desenvolveu-se 14 rodas no período de setembro a dezembro de 2022, o que totalizou 15 coreografias. Algumas das danças foram: *Enas Mythos, Al Achat, Dança do Sol, E Malama, Erev Shel Shoshanin, Kwaheri, Chuva de benção, Fênix, Madre Tierra*, entre outras.

Em cada roda, compartilhou-se um breve histórico sobre o que são as danças circulares, seus benefícios, além de aspectos culturais dos países de origem das danças desenvolvidas. Posteriormente, compartilhou-se as danças selecionadas, momento em que a focalizadora demonstrava para os participantes as sequências da coreografia. Por fim, os participantes eram convidados a dançar. No final de cada roda, eles foram convidados a expressar verbalmente os sentimentos, as sensações e aprendizados proporcionados durante a atividade. Ao vivenciar a dança circular, ocorreu a construção de espaço para o desenvolvimento de estados físicos e emocionais positivos; meditação em movimento e expressão de afetos e de reflexões que podem ter influenciado na ampliação do autoconhecimento e consciência; estimulou a cooperação, sensibilizou e despertou o respeito ao outro, a integração, a inclusão e o acolhimento às diversidades proporcionando uma experiência de equilíbrio e não hierarquização entre os participantes. Além disso, foi possível a formação de vínculos e compartilhamento de experiências sobre o cuidado de si.

A Constelação familiar foi realizada presencial na FE da UFPel, com uma

turma no primeiro semestre e outra turma no segundo de 2022, com quatro encontros mensais por grupo, com 26 participantes. Entre eles, estavam estudantes da graduação, pós-graduação, servidores e pessoas da comunidade. Dessa forma, em outubro, realizou-se seis encontros presenciais, com duração de três horas.

A partir do *feedback* dos participantes, foi possível observar o impacto positivo dessa iniciativa na compreensão das dinâmicas familiares, contribuindo para a saúde mental dos participantes e o fortalecimento dos seus relacionamentos pessoais.

O *Yoga* foi ofertado nas dependências da FE da UFPel. Os encontros foram presenciais, com duração de 60 minutos e ocorreram semanalmente. No primeiro semestre de 2022, seis turmas foram oferecidas e cerca de 60 pessoas se beneficiaram. No segundo semestre de 2022, em torno de 40 pessoas acessaram as práticas de *Yoga*, pois quatro turmas foram ofertadas. A redução de turmas ocorreu porque, para condução das aulas no segundo semestre, ficou apenas a professora e mais duas voluntárias.

Entre os participantes da ação, estavam pessoas da comunidade acadêmica como discentes, docentes e servidores, assim como indivíduos que não possuíam vínculo com a instituição de ensino. Os praticantes das aulas de *Yoga* compartilharam diversos benefícios, tais como redução de ansiedade e estresse, foco, disposição, flexibilidade, melhora e diminuição de dores corporais, relaxamento e bem-estar mental.

A ação de Tamborterapia: ritmos e batidas que curam foi desenvolvida no primeiro semestre, com 26 inscritos, e foi dividida em dois grupos, cada um organizado com quatro encontros: Terra, Ar, Água e Fogo. No segundo semestre do mesmo ano, ofertou-se dois grupos, um deles com uma jornada composta por quatro encontros realizados em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) com oito participantes, com a sequência de encontros mencionadas anteriormente, e o último grupo com uma jornada mais longa, de oito encontros com 18 participantes, que iniciou pela Terra, Ar, Fogo, dois encontros centrais para Água, o retorno para o Ar, para o Fogo e para a Terra. Os encontros tiveram duração entre 90 e 120 minutos. Entre estes participantes, estavam discentes, docentes e servidores da universidade, servidores da prefeitura

municipal e comunidade externa à universidade.

As instruções e informações sobre a jornada eram dispostas por meio do *WhatsApp*, composto por todos os participantes. Além disso, acadêmicas de enfermagem de diversos semestres se envolveram como voluntárias para auxiliar na jornada, na produção dos sons a partir de tambores, paus-de-chuva, chocalhos, entre outros.

Os participantes da jornada relataram diminuição do nível de estresse, redução de ansiedade, tranquilidade, alinhamento dos chakras, sentimento de resolução das demandas em grupo, acolhimento e amor. Outros componentes da jornada destacaram maior conexão com determinados elementos, como no elemento Água, sentindo expansão do corpo e conexão com o todo. Uma pessoa compartilhou sua experiência com o elemento Terra. Ela teve a sensação de ser uma árvore com raízes crescentes, sentiu e viu “mirações” como se estivesse em volta de uma fogueira dançando com os pés no chão e sentiu maior vibração do tambor.

4 DISCUSSÃO

Os resultados obtidos estão em consonância com o que é abordado na literatura sobre os benefícios da Dança Circular. Essa prática (Rocha, 2022) é reconhecida por sua capacidade de proporcionar diversas vantagens. Primeiramente, é importante destacar o impacto positivo (Borges *et al.* 2018) que essa prática exerce na coordenação motora e no equilíbrio corporal, transformando-a em uma forma de meditação ativa. Além desses aspectos físicos, a Dança Circular também promove o cultivo do respeito tanto pela própria pessoa quanto pelos outros participantes.

A repetição dos movimentos durante as danças emerge como um método eficaz para estimular a memória, a concentração e o foco (Borges *et al.* 2018). Dessa forma, a prática não apenas engaja o corpo, mas também estimula processos cognitivos. Por fim, a disposição em círculo desempenha um papel vital ao fomentar a integração entre os participantes. A configuração circular cria um ambiente propício para o encontro

genuíno com o próximo. Esse modo de interação resulta em uma sensação tangível de acolhimento e conexão, promovendo um sentimento de pertencimento grupal (Angelo, 2021). Assim, a ação extensionista de Dança Circular promoveu os benefícios referidos na literatura, demonstrando que a prática transcende a mera atividade física, abrangendo dimensões emocionais, sociais e mentais que enriquecem a experiência dos participantes.

As oficinas de introdução às constelações familiares sistêmicas demonstraram ser uma abordagem eficaz para introduzir e exemplificar o funcionamento das constelações familiares. Os resultados também destacam o feedback positivo dos participantes, indicando um impacto benéfico nas percepções das dinâmicas familiares, contribuindo com a melhora da saúde mental dos participantes. A observação de que essa prática permitiu que os participantes fizessem descobertas sobre como comportamentos individuais podem estar enraizados nas influências das gerações anteriores sugere a profundidade da compreensão alcançada por meio das constelações.

A constelação familiar consiste em uma abordagem terapêutica que engloba tanto a geração atual de um indivíduo quanto as gerações anteriores, independentemente deste ter conhecimento prévio sobre elas. Durante o processo de constelação, informações relevantes emergem e são exploradas, visando encontrar soluções para os problemas identificados (Marino e Macedo, 2019). Ainda, busca-se compreender e abordar as dinâmicas familiares que podem estar influenciando a vida do indivíduo, reconhecendo a importância do legado ancestral e da conexão entre as gerações passadas e presentes. Assim, permite que se investigue as relações e padrões que podem estar afetando o bem-estar e a saúde emocional, promovendo, assim, a cura e a harmonia nas dinâmicas familiares (Carvalho, 2012). Com esta ação extensionista, além de divulgar os princípios das Constelações Familiares Sistêmicas, conforme desenvolvida por Bert Hellinger, foi possível alcançar diversos objetivos, incluindo a divulgação da teoria de Bert Hellinger, a exploração de seu processo de

desenvolvimento das Constelações Familiares Sistêmicas e a descrição das três Ordens do Amor: Pertencimento, Equilíbrio e Hierarquia.

Na constelação familiar, ganham destaque as três leis sistêmicas, também conhecidas como ordens do amor, que desempenham um papel crucial na harmonia do sistema familiar. Quando uma dessas leis é negligenciada ou violada, pode ocorrer um desequilíbrio que afeta tanto a saúde física quanto emocional dos indivíduos envolvidos (Resende *et al.* 2020). A primeira lei sistêmica na constelação familiar aborda o princípio do pertencimento (Gabriel *et al.* 2021). A segunda lei sistêmica, proposta por Hellinger (2020), é a hereditariedade, que diz respeito à ordem de chegada dos membros na família. A última das leis diz respeito ao equilíbrio e manutenção da harmonia entre os atos de dar e receber nas relações familiares.

Dentro do contexto das práticas de *Yoga*, é relevante destacar que os resultados apresentados neste artigo estão em consonância com as evidências já documentadas na literatura. A coesão entre os resultados obtidos e os objetivos delineados pelo projeto reforçam a eficácia do *Yoga* como uma abordagem abrangente, tanto para a saúde mental quanto física. Isso se alinha com a atual inclinação de buscar abordagens holísticas visando a promoção e manutenção da saúde.

A bem-sucedida realização dos objetivos traçados para a ação de *Yoga* encontra respaldo nos depoimentos dos participantes, que reportaram uma ampliação do foco, redução da ansiedade e estresse, indução do relaxamento, bem como a promoção do bem-estar mental. Além disso, destacaram melhorias perceptíveis ou diminuição de desconfortos físicos, evidenciando a abrangência dos benefícios alcançados por meio dessa prática.

O objetivo central da prática de *Yoga* é fazer com que o indivíduo consiga desenvolver o domínio de si, estando imbuído nesse processo a conquista do bem-estar físico, mental e social, através de um caminho de autoinvestigação, levando a uma profunda transformação na percepção que se tem de si e do ambiente, consistindo

em um instrumento para promoção e cuidado de si (Pantoja, 2022).

Por fim, a prática do Yoga demonstra um impacto significativo na redução dos níveis de ansiedade (Luquine-Júnior *et al.* 2019), ao mesmo tempo em que proporciona melhorias nos índices de dor e função física. Ainda, o Yoga tem a capacidade de aliviar dores lombares, cervicais e outras formas de desconforto (Toma *et al.* 2022). Além disso, o Yoga desempenha um papel crucial na promoção do controle corporal e da atenção, ao mesmo tempo que contribui para o desenvolvimento da flexibilidade (Medeiros, 2017).

Já a ação Tamborterapia: ritmos e batidas que curam têm por base o uso de tambores, instrumento ancestral, que propicia a conexão com o coração, símbolo da nossa essência, sendo ele um dos poucos órgãos essenciais para a vida dos seres humanos e também dos animais. Destaca-se que o toque do tambor, somado ao canto, pode curar ferimentos (emocionais, espirituais, mentais) e possibilitar novas criações (Estés, 2018) ,ou seja, novas formas de ver o mundo, de se conduzir, de se comportar e de se relacionar.

A terapia com tambor é uma prática antiga, que usa o ritmo para impulsionar cura e autoexpressão. Cada batida ritmada, coloca-nos novamente em contato com nossa essência e com o ritmo de nosso coração (Matte *et al.* 2017), simboliza nossa natureza, sendo um dos poucos órgãos essenciais para a vida dos seres humanos e também dos animais. Acredita-se que “alguns tambores são do tipo viajante, pois transportam quem toca e quem ouve para lugares diversos e variados” (Estés, 2018, p. 184)

Estudo (Kjellgren e Eriksson, 2010), realizado na Universidade de Karlstad da Suécia, de abordagem fenomenológica, se utilizou de sessão com tambor xamânico por vinte minutos (Harner, 1995). Os participantes eram alunos da psicologia e ficaram deitados sobre colchões no chão durante a sessão. Posteriormente, descreveram suas experiências, sensações, insights e visões. Nenhum efeito negativo foi relatado.

Passar por estas experiências ou por outras técnicas que propiciam estados alterados de consciência permite uma retomada de si, um caminhar para dentro com o fim de conhecer as próprias ferramentas e forças que já estão dentro de nós para

seguiirmos no caminho da vida com melhores condições de saúde (Oliveira, 2022).

Tais imagens funcionam como um modo de indução da jornada interior, servindo como uma chave para despertar a consciência, dentro daquilo que cada pessoa necessita aprender. O som do tambor é potente para ativar o habitat do imaginário corpóreo por sinestesia. “A sinestesia é a relação subjetiva que se estabelece entre um sentido que evoca outro, nesse caso, o sentido do som evocando o imaginário corpóreo” (Martins, 2018, p. 255).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer deste artigo, descreveu-se o Projeto de Extensão e as ações extensionistas de Dança Circular, oficinas de introdução a Constelação Familiar, Yoga e Tamborterapia. O conjunto de dados dos relatos contribui para uma visão completa de toda a experiência vivenciada. Nesse sentido, é essencial continuar investigando essas práticas, a fim de compreender e reforçar cada vez mais os seus benefícios na saúde das pessoas.

Pôde-se discernir uma variedade de benefícios informados pelos participantes, abrangendo tanto aspectos físicos quanto mentais, promovendo uma melhora na saúde integral dos indivíduos. A comunidade apresentou um notável interesse e envolvimento nas ações das PICS oferecidas pelo projeto devido à sua abordagem holística de cuidado. Isso demonstra uma crescente valorização por alternativas terapêuticas que consideram o bem-estar integral das pessoas, abrangendo aspectos físicos, mentais e emocionais.

No contexto da enfermagem, as PICS desempenham um papel significativo tanto para os usuários quanto para os profissionais, estabelecendo vínculos mais profundos que enriquecem a qualidade da assistência prestada, permitindo uma compreensão mais abrangente das necessidades individuais e contribuindo para um tratamento mais eficaz e centrado na pessoa. Nesse contexto, as PICS não são

apenas uma ferramenta terapêutica, mas também um caminho para a promoção do bem-estar emocional, mental e físico, para a construção de laços de confiança e para a criação de uma experiência de cuidado mais humanizada e holística.

REFERÊNCIAS

ANGELO, C. L.; SILVEIRA, C. M. R.; ANSCHAU, M. E.; CORREA, S. M.; JUNQUEIRA, S.; BORBA, V. U. Por que praticar danças circulares na universidade? Percepções sobre um projeto de extensão. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 18, n. 38, p. 96-110, 2021.

BORGES, E. G. S.; VALE, R. G. S.; PERNAMBUCO, S. C.; CADER, S. A.; SÁ, S. P. C.; PINTO, F. M. et al. Efeitos da dança no equilíbrio postural, na cognição e na autonomia funcional de idosos. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, supl. 5, p. 2302-2309, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006**. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Ministério da Saúde. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017**. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopata, Osteopata, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília: Ministério da Saúde, 2017

Ministério da Saúde. **Portaria nº 702, de 21 de março de 2018**. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CARVALHO, E. V. Constelações familiares sistêmicas. **Revista Brasileira de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**, v. 1, n. 1, p. 43-45, 2012.

CEOLIN, T.; OLIVEIRA, S. G.; PORTO, A. R.; FRANCHINI, B.; COSTA, C. P.; PEREIRA, D. C. et al. Práticas integrativas e complementares na rede de atenção em saúde [Projeto de Extensão]. Pelotas: Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Enfermagem, 2017-2023.

DINIZ, F. R.; CEOLIN, T.; OLIVEIRA, S. G.; CECGANO, D.; CASARIN, S. T.; FONSECA, R. A. Práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 21, p. e60462, 2022.

ESTÉS, C. P. **Mulheres que correm com os lobos: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem**. Rio de Janeiro: Rocco, 2018.

GABRIEL, A. P. S.; MELO, J. L.; GONÇALVES, F. L.; CESÁRIO, F. R. A. S. Percepção de internas de enfermagem sobre constelação familiar na atenção básica: relato de experiência. **Práticas Integrativas e Complementares: Visão Holística e Multidisciplinar**, v. 1, n. 1, p. 185-195, 2021.

HARNER, M. **O caminho do xamã: um guia de poder e de cura**. São Paulo: Cultrix, 1995.

HELLINGER, B. **Meu trabalho, minha vida.** São Paulo: Editora Cultrix, 2020.

KJELLGREN, A.; ERIKSSON, A. Altered states during shamanic drumming: a phenomenological study. **International Journal of Transpersonal Studies**, v. 29, n. 2, p. 1-10, 2010.

LUQUINE-JÚNIOR, C. D.; MELO, D. S.; BORTOLI, M. C.; TOMA, T. S.; BARRETO, J. O. M. Yoga para tratamento de ansiedade ou depressão em adultos e idosos: qual a eficácia/efetividade e segurança da yoga para o tratamento da ansiedade ou depressão em adultos e idosos? Brasília: Fiocruz Brasília Instituto de Saúde, dez. 2019.

MARINO, S.; MACEDO, R. M. S. A constelação familiar é sistêmica? **Nova Perspectiva Sistêmica**, v. 27, n. 62, p. 24-33, 2019.

MARTINS, J. T. Alquimia sonora feminina: cantos e danças com tambores xamânicos. **Repertório**, v. 1, n. 30, p. 245-259, 2018.

MATTE, B. B.; NEVES, C. V. G.; BACK, L. S.; HENRIQUES, A. S. E.; HENRIQUES, A. R. S. Tambor do corpo – A vibração do Ser. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Orgs.). **Congresso Brasileiro de Psico-terapias Corporais**, XXII, 2017. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2017.

MEDEIROS, A. M. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da meditação para a saúde do corpo e da alma. **Revista Eletrônica Correlatio**, v. 16, n. 2, p. 283-301, 2017.

NOCCHI, R.; CHASSOT, M. **Formação de guardiões da medicina do tambor: tamborterapia e os 4 elementos – curso pelo Ierê Daya – saberes ancestrais.** Associação Brasileira dos Terapeutas Holísticos (ABRATH); Formação de Guardiãs da Medicina do Tambor, 2021-2022.

OLIVEIRA, S. G. **Tamborterapia: ritmos e batidas que curam** [Trabalho de conclusão de curso]. Associação Brasileira dos Terapeutas Holísticos (ABRATH); Formação de Guardiãs da Medicina do Tambor por Ierê Daya, 2022.

PANTOJA, P. D.; CHIESA, G. R. Yoga: um método-chave para o cuidado de si e do outro. Physis: **Revista de Saúde Coletiva**, v. 32, n. 03, p. 1-18, 2022.

RAMOS, R. C. L. **Danças circulares sagradas: uma proposta de educação e cura.** São Paulo: Ed. Triom, 2002.

RESENDE, Q. D. M.; ALVES, A. T. C.; MARINHO, A. A. P.; JACINTO, D. T.; RODRIGUES, D. L. M.; MORAIS, L. R. et al. Constelação familiar sistêmica segundo Bert Hellinger na atenção primária. **Saúde em Foco: Temas Contemporâneos**, v. 3, n. 1, p. 214-225, 2020.

ROCHA, K. C. **Danças circulares sagradas no SUS-SP:** relatos e reflexões por profissionais da Rede Municipal de Saúde, volume IV. São Paulo: Secretaria Municipal da Saúde, 2022.

TOMA, T. S.; HIRAYAMA, M. S.; BARRETO, J. O. M.; BOEIRA, L. S.; AMADO, D. M.; ROCHA, P. R. S. **Práticas integrativas e complementares em saúde: evidências científicas e experiências de implementação.** São Paulo: Instituto de Saúde, 2022.

WOSIEN, B. **Dança: um caminho para a totalidade.** São Paulo: TRIOM, 2000.



CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES

1 – Stefanie Griebeler Oliveira

Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Universidade Federal de Pelotas.

<https://orcid.org/0000-0002-8672-6907> • stefaniegriebeleroliveira@gmail.com

Contribuição: Conceituação; Curadoria de dados; Análise Formal; Metodologia; Escrita – primeira redação; Escrita – revisão e edição.

2 – Juliana Graciela Vestena Zillmer

Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Universidade Federal de Pelotas.

<https://orcid.org/0000-0002-6639-8918> • juzillmer@gmail.com

Contribuição: Conceituação; Curadoria de dados; Análise Formal; Metodologia; Escrita – primeira redação; Escrita – revisão e edição.

3 – Beatriz Franchini

Enfermeira. Doutora em Ciências. Universidade Federal de Pelotas

<https://orcid.org/0000-0003-3122-7091> • beatrizfranchini@hotmail.com

Contribuição: Conceituação; Análise Formal; Metodologia; Escrita – primeira redação; Escrita – revisão e edição.

4 – Bianca de Oliveira Cavenaghi

Acadêmica da Faculdade de Enfermagem. Universidade Federal de Pelotas

<https://orcid.org/0009-0006-1798-4095> • bianca_cavenaghi@hotmail.com

Contribuição: Análise Formal; Escrita – primeira redação; Escrita – revisão e edição.

5 – Yane Varela Domingues

Acadêmica da Faculdade de Enfermagem. Universidade Federal de Pelotas

<https://orcid.org/0000-0002-0988-0273> • yanevd23@gmail.com

Contribuição: Análise Formal; Escrita – primeira redação; Escrita – revisão e edição.

COMO CITAR ESTE ARTIGO

OLIVEIRA, S. G.; ZILLMER, J. G. V.; FRANCHINI, B.; CAVENAGHI, B. de O.; DOMINGUES, Y. V. Experiências extensionistas com práticas integrativas e complementares. Experiência.

Revista Científica de Extensão, v. 11, e86468, 2025.

DOI: <https://doi.org/10.5902/2447115186468>. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/experiencia/article/view/86468>. Acesso em: xx/xx/xx.

Editora-chefe

Cláudia Regina Ziliotto Bomfá